



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

EN ESTA EDICIÓN

Visitas de niño sano	Página 1
Administración de atención	Página 2
Depresión	Página 2
NowClinic	Página 3
Abuso doméstico	Página 3
Salud dental	Página 3
Voluntades anticipadas	Página 4

Ya no hay clases

Es hora de programar citas de control.

Agosto es el mes más ajetreado para los consultorios de los pediatras. Evite las prisas al programar ahora sus citas para los exámenes físicos de la escuela y los deportes. Recopile los formularios que necesita para la escuela, deportes o campamentos que debe llevar al médico.

Los niños en edad escolar y los adolescentes deben visitar al médico una vez al año para una visita de niño sano. En la visita, el médico:

- revisará la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) de su hijo.
- administrará a su hijo las vacunas necesarias.
- hablará con su hijo acerca de importantes temas de salud y seguridad para su edad.
- se asegurará de que su hijo se esté desarrollando bien.



Encuentre al Dr. Correcto. ¿Necesita encontrar un nuevo médico para su hijo? Visite www.uhccommunityplan.com o llame a servicios al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.

Nos preocupamos por usted

UnitedHealthcare Community Plan ofrece administración de atención a los miembros con necesidades especiales. Los administradores de atención trabajan con el plan de salud, los médicos y organismos externos. Ellos ayudan a obtener los servicios especiales y la atención que necesitan. La administración de atención ayuda a las personas con:

- discapacidades físicas
- enfermedad mental grave
- problemas de salud complejos
- otras necesidades especiales

Asimismo, ofrecemos programas de control de enfermedades. Los miembros en estos programas reciben recordatorios acerca de su atención y consejos de una enfermera. El control de enfermedades ayuda a los miembros con enfermedades crónicas como:

- diabetes
- obesidad
- asma



La ayuda está aquí. Si tiene necesidades especiales o necesita ayuda para controlar una enfermedad crónica, llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Pregunte si es elegible para administración de atención o control de enfermedades.



Más de
20 millones
de personas
tienen depresión.

La dosis correcta

Qué debe saber acerca de los antidepresivos

La depresión es una enfermedad grave, pero que tiene tratamiento. Es muy común. Muchas personas reciben ayuda para la depresión a través de medicamentos. Es uno de los tipos de fármacos que se recetan con mayor frecuencia. Las mujeres tienen el doble de probabilidades de tomar antidepresivos que los hombres.

Si entiende su medicamento, puede asegurarse de que es seguro y eficaz para usted. Los siguientes son 4 datos que debe saber acerca de los antidepresivos.

- 1. ES POSIBLE QUE TENGA QUE PROBAR MÁS DE UN FÁRMACO.** Seis de cada 10 personas se sienten mejor con el primero que prueban. Otras en tanto deben probar diferentes fármacos hasta encontrar el más eficaz para ellas.
- 2. POR LO GENERAL, TARDAN UN POCO EN FUNCIONAR.** Algunos fármacos pueden tardar al menos 6 semanas en lograr que se sienta mejor. Sea paciente y siga tomando su medicamento según lo indicado.
- 3. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS PRESENTAN EFECTOS SECUNDARIOS.** Sin embargo, éstos generalmente desaparecen después de algunas semanas. Hable con su médico si esto no ocurre.
- 4. NO DEJE DE TOMAR SU MEDICAMENTO REPENTINAMENTE.** Debe trabajar con su médico para ir disminuyendo la dosis. Si lo hace en forma repentina, puede sentirse enfermo.



Seguimiento. Si recibe tratamiento para salud mental, es importante que no falte a sus citas de seguimiento. Si estuvo hospitalizado, asegúrese de visitar a su proveedor de salud mental 7 días después de que le hayan dado de alta del hospital.



Pregunte al Dr. Health E. Hound

P. ¿Cómo puedo mantener sanos los dientes de leche de mi hijo?

R. Un estudio reciente reveló un gran aumento en la cantidad de niños pequeños con graves caries en los dientes. Los dentistas informaron que han atendido a niños preescolares hasta con 10 caries. Aunque los dientes de leche no son permanentes, es importante mantenerlos fuertes. Puede hacer lo siguiente para mantener sanos los dientes de su hijo pequeño o de edad preescolar.

- Cepille los dientes de su hijo dos veces al día con pasta con fluoruro.
- Lleve a su hijo al dentista dos veces al año.
- Enseñe a su hijo a usar una taza normal a los 12 a 15 meses de edad. Después del primer año, evite usar biberones o tacitas entrenadoras para todos los líquidos excepto agua.
- Dé a su hijo principalmente agua fluorada para beber. (La mayor parte del agua de la llave tiene flúor. La mayoría del agua embotellada no lo tiene.) Limite el jugo y evite los refrescos.
- Evite refrigerios dulces o pegajosos, como rollos de frutas, gomitas, galletas o caramelos.



Sonría. UnitedHealthcare Community Plan cubre la atención dental preventiva de su hijo. Esto incluye dos controles al año, tratamientos con fluoruro, radiografías y sellantes. Para buscar un dentista participante, llame al **1-888-887-9003 (TTY 711)**.



NOWCLINIC

¡La atención médica ahora se encuentra a tan solo una llamada! NowClinic, desarrollada por Teladoc, le permite hablar por teléfono con un médico en el día o la noche.

Los médicos pueden diagnosticar enfermedades simples y recetar medicamentos, si es pertinente. Asimismo, pueden responder preguntas sobre muchas necesidades médicas. Puede llamar a NowClinic si tiene preguntas acerca de:

- dolor de garganta
- tos o resfriado
- dolor de oídos
- cuidado infantil
- alguna pregunta sobre salud

Es una excelente alternativa si considera acudir a atención de urgencia o a la sala de emergencia para un simple problema y necesita atención ahora.



Llame hoy. Llame a un médico gratis al **1-855-634-3571**.

Abuso doméstico

Puede sucederle a cualquiera.

El abuso doméstico ocurre cuando una persona intenta controlar a la pareja con la cual tiene una relación. Puede sucederle a cualquiera. No distinga entre jóvenes o viejos, hombres o mujeres.

Los abusadores pueden lastimar físicamente a sus víctimas, pero también pueden hacer otras cosas para asustarle. Pueden prohibirle que vea a sus amigos o familiares o que tenga suficiente dinero. Es posible que sea víctima de abuso doméstico si su pareja o cuidador:

1. lo hiere con palabras o fuerza física.
2. utiliza el sexo para lastimarlo.
3. utiliza dinero para controlarlo.



1 de cada 3 mujeres ha sido víctima de abuso.



Solicite ayuda. Si es víctima de violencia doméstica, llame a la línea de asistencia nacional contra la violencia doméstica. La ayuda es gratuita y confidencial. Llame al **1-800-799-SAFE (7233) (TTY 1-800-787-3224)**. Si está en peligro inmediato, llame al **911** o a la policía de su localidad. Obtenga más información acerca de la violencia doméstica en **www.thehotline.org**.

Rincón de recursos

Servicios al miembro Encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja.

1-888-887-9003 (TTY 711)

NurseLine (Línea de enfermería)

Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana.

1-877-839-5407 (TTY 711)

NowClinic Los médicos pueden diagnosticar por teléfono afecciones y recetar medicamentos (si es pertinente), en el día o la noche.

1-855-634-3571 (TTY 711)

United Behavioral Health Reciba ayuda para problemas de salud mental o de abuso de sustancias.

1-866-302-3996 (TTY 711)

Healthy First Steps Obtenga asistencia durante el embarazo y sobre paternidad.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Línea de Asistencia Nacional contra la Violencia Doméstica

Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Nuestro sitio web Utilice nuestro directorio de proveedores o lea el manual para miembros.

www.uhcommunityplan.com



Usted decide

Dar consentimiento para un tratamiento

Usted tiene derecho de tomar sus propias decisiones médicas. Su proveedor le explicará las opciones de tratamiento de una forma que usted pueda entender. Usted tiene derecho a “rehusar” el tratamiento. Es posible que se le pida que firme un formulario para “aceptar” el tratamiento que desea. Esto se denomina consentimiento informado.

Pero, ¿qué sucede si está demasiado enfermo para dar su consentimiento? Una voluntad anticipada asegurará que los proveedores sepan qué tipo de tratamiento desea. Los tipos de voluntades anticipadas incluyen:

- **UN TESTAMENTO VITAL** es un documento que explica qué tipo de tratamiento desea. Entra en vigencia solo si usted está muy enfermo o lastimado y no le es posible comunicar sus propias decisiones acerca del soporte vital.
- **UN PODER DE DURACIÓN INDEFINIDA** es un documento que permite que otra persona tome decisiones en su nombre. Puede elegir a un familiar o a un amigo de confianza. Esta persona puede hablar por usted si queda incapacitado temporal o permanentemente para tomar decisiones médicas. También puede tener un poder de duración indefinida para la atención de salud mental.
- **UNA DECLARACIÓN DE TRATAMIENTO DE SALUD MENTAL** es una opción importante para personas con enfermedad mental. Le permite elegir quién tomará las decisiones de tratamiento médico mental en su nombre si usted está demasiado enfermo para tomar buenas decisiones. Asimismo, le permite indicar sus deseos sobre qué tipos de tratamiento de salud mental desea o no desea.



Anótelo. Pida a su médico o al hospital un formulario que le sirva como referencia para crear una voluntad anticipada. También puede solicitar formularios a servicios al miembro al **1-888-887-9003 (TTY 711)**. Entregue copias del formulario a sus proveedores y a alguien en quien usted confíe, y guarde una copia para usted.